Elegir meriendas saludables

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué es una merienda saludable?

1. Alimento nutritivo que se come entre comidas
2. Alimento rico en azúcar y grasa
3. Cualquier alimento que se come rápido

2.

¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de merienda saludable?

1. Galletas con chocolate
2. Papas fritas
3. Manzana y yogur natural
4. Refresco

3.

¿Por qué es bueno incluir fruta en la merienda?

1. Porque tiene mucha sal
2. Porque aporta vitaminas y fibra
3. Porque tiene muchas calorías

4.

Completa: Una merienda saludable debe ser ___ en azúcares añadidos.

Respuesta: _____

5.

¿Cuál de estas meriendas es más saludable?

1. Barra de cereal con chocolate
2. Pastelito industrial
3. Bebida energética
4. Puñado de frutos secos

6.

¿Cuál de estos snacks se considera no saludable?

1. Zanahorias baby
2. Palomitas de maíz caseras sin mantequilla
3. Churros de feria
4. Uvas

7.

¿Cuál es el primer paso para preparar una merienda saludable?

1. Elegir alimentos nutritivos
2. Lavarse las manos
3. Calentar en el microondas
4. Servir en un plato

8.

¿Cuántas porciones de fruta se recomiendan al día para niños?

1. 1 porción
2. 2-3 porciones
3. 5 porciones

9.

¿Cuál de estos NO es una merienda saludable?

1. Sandwich de pan integral con queso
2. Batido de fruta natural
3. Nueces y pasas
4. Bolsa de patatas fritas

10.

¿Cuál es la bebida más saludable para acompañar una merienda?

Respuesta: _____

11.

Completa: Beber agua ayuda a ___ el cuerpo.

Respuesta: _____

12.

Si sientes hambre entre el desayuno y el almuerzo, ¿qué deberías hacer?

1. Comer una merienda saludable
2. Esperar hasta el almuerzo sin comer
3. Comer muchos dulces

13.

¿Qué nutriente importante aportan las frutas?

1. Proteínas
2. Grasas
3. Vitaminas
4. Sal

14.

¿Cuál de estas meriendas incluye más grupos de alimentos?

1. Manzana
2. Yogur con frutas y granola
3. Galleta

15.

¿Cuál es un rango apropiado de calorías para una merienda de un niño?

1. 50-100 calorías
2. 100-200 calorías
3. 300-500 calorías
4. 600-800 calorías

16.

Completa: Las meriendas con ___ procesados deben consumirse con moderación.

Respuesta: _____

17.

¿Cuál es un beneficio de comer meriendas saludables?

1. Aumenta el riesgo de enfermedades
2. Proporciona energía constante
3. Causa sueño después de comer

18.

¿Cuál de estos snacks no contribuye a una dieta variada?

1. Cambiar entre frutas diferentes cada día
2. Comer siempre el mismo tipo de galleta
3. Incluir verduras en algunas meriendas
4. Probar frutos secos distintos

19.

En una fiesta infantil, ¿qué opción de merienda es más saludable?

1. Porción de pizza
2. Pedazo de pastel
3. Brochetas de fruta
4. Hot dog

20.

Si vas a tener un día muy activo con deporte, ¿qué merienda te conviene?

1. Un chocolate grande
2. Un plátano y un puñado de almendras
3. Una bolsa de papas fritas